@cacocinas

¿Vamos a por otra semana?

Esta semana quizás ya se empieza a hacer un poquillo más dura, la verdad es que yo refugiado en los fogones y escribiendo estas recetas, lo llevo muy bien. Cada día estamos más contentos de haber tomado esta iniciativa, mi cabeza no para y eso es muy bueno. Esta semana he pensado que seguramente en este confinamiento comemos mucho menos pescado que el que deberíamos o nos gustaría, así que el reto de esta semana es **#7dias7pescados**. Vamos a buscar las mañas para hacer siete platos con diferentes pescados y mariscos. Fresco, congelado, latas….

COMPRA:

Iremos reponiendo todas esas cosas que hemos gastado de verduras, lateo, complementos que vemos que usamos en muchas recetas y que nos han venido muy bien. Id haciendo lista según vayáis gastando cosas para ir a tiro hecho, que no se nos olvide nada y pasar el menor tiempo posible en la calle. Para esta semana si queremos comer pescado.

Pescados:

Si das con mercado y producto fresco, adelante. Comprar algún pescado y que os saquen los lomos (merluza, rosada, lubina, gallo) podremos freírlo tanto enharinado como rebozado o empanado, a los niños les encanta. También podremos hacer algún guiso o meterlo al horno. Alguna gamba arrocera y usamos y congelamos…

Si no hay pescadería siempre habrá producto congelado los mismos lomos de merluza o rosada. Aquí podréis echar también una caja de gambones o langostinos. Por favor, intentar evitar al comprar la comida ya precocinada, las típicas varitas de merluza, por ejemplo. Las podéis hacer en casa mucho más divertidas, ricas y sanas. Vamos a contar como hacer diferentes rebozados.

También un buen aliado con los pescados en salazón como un bacalao salado que dura una eternidad y lo podéis usar cuando queramos.

Ahumados, también son buenos amigos para estos días. Tienen una caducidad medianamente larga y pueden ser un complemento o un plato principal.

Conservas, el lateo siempre es bienvenido. Atún normal y en escabeche, melva o caballa, sardinas, mejillón, chipirón en salsa americana o en su tinta (posemos usarlos para un guiso o un arroz espectacular), un berberecho o almeja, etc.…

Sucedáneos que ya hablamos de ellos la semana pasada. Unos palitos de cangrejo o unas gulas nos resuelven una comida o una cena.

Crustáceos, lo metemos en este apartado, aunque no sea un pescado como tal. ¿¿Pero… se compran en la pescadería no??

@cacocinas

Recordad: **#noparomepreparo** y una buena alimentación siempre es importante.

Además de por este medio, os recuerdo que podéis seguir todo esto en mis redes sociales.

Caco Galmés @cacocinas @cacocinas

Y siempre en: www.cacocinas.com

¿¿Vamos a ello??

#7dias7pescados

UN GUISO: rosada a la crema, de gambas.

Cuando tengo unos ingredientes y pienso en hacer una receta siempre busco varias maneras de poder hacerla, luego razono cual es la mejor, por técnica, puntos de cocción, etc.… Lo que siempre busco es alcanzar el máximo sabor y equilibrio. Cuando pensé en hacer esta receta me pasó lo mismo. Lo más lógico para mí era hacer un caldo con las gambas y una verdura. Luego hacer un sofrito, poner un poco de harina, mojar con el caldo y hacerlo salsa. También se podría cocer el pescado en la cantidad justa de ese caldo y ligar con Maizena. Pero también y por cambiar y salirme de lo clásico, experimentar… hacerlo a la crema. Pero… ¿Qué habíamos dicho al principio? Que me gusta siempre buscar el sabor aprovechando al máximo los ingredientes que tengo ¿no? Pues lo que hemos hecho es hacer una crema con mucho sabor a gamba. Otra cosa os advierto, de la foto de los ingredientes a la receta final he añadido más de una cosa. JEJEJE… y es que he ido dándole vueltas a la receta por el camino. Ahora os cuento.

Ingredientes:

Para el guiso de rosada:
500 gr rosada (esta era congelada).
250 gr gamba arrocera (que congelé yo del otro día).
½ vaso de tomate natural triturado.
1 puerro.
Salsa lata chipirones en salsa americana.
Jugo lata berberechos.
Crema de gambas.
Sal y pimienta.
20 gr. mantequilla
Aceite de las gambas al ajillo (las del otro día que guardé el aceite).

Para la crema de gambas:
Cabezas y pieles de las gambas (reservad 5-6 cabezas).
2 dientes de ajo.
1 cebolla pequeña.
1 guindilla.
1 vasito de brandy o coñac.
½ litro de nata ligera (5% materia grasa). Es esa de La Asturiana, si no la encontráis, nata cocinas 14 % mg.
Aceite de Oliva Virgen Extra Óleo Quirós.

Preparación:
Además de la receta, os voy a intentar ir contando mis pensamientos al hacerla. Vamos a comenzar por la crema de gambas. Quería una crema con sabor a gamba, pero no sabor a gamba cocida tal cual, busco ese sabor de gamba a la plancha o ajillo. Para ello en un cazo con 2 cucharadas de aceite virgen extra, rehogamos los dos dientes de ajo picados y la guindilla troceada para aromatizar el aceite. Cuando esté bailando añadimos la cebolla cortada en brunoise y pochamos bien con un punto de sal. Subimos el fuego y ponemos las cascaras y las cabezas de las

@calcocinas

gambas y rehogamos bien. En cocina se llama fondear. Mojamos con el brandy y dejamos que evapore el alcohol. Echamos toda la nata, con su punto de sal y pimienta. Cuando tome temperatura (que nunca llegue a hervir) tapamos, apartamos del fuego y dejamos infusionar hasta que enfríe.
Arrancamos lo que será el guiso, en una cazuela baja y ancha (un rondón o souté) ponemos la mantequilla con dos cucharadas de aceite de las gambas del otro día que guardamos y pochamos el puerro limpio y cortado en juliana ancha con un punto de sal. Cuando este bien "caído" ponemos las cabezas que teníamos reservadas, las rehogamos dos minutos y añadimos el tomate con punto de sal y pimienta, cocinamos hasta que pierda toda la humedad, aplastamos bien la cabeza de las gambas para sacarles el jugo (más sabor) y las retiramos (podemos echárselas a la crema, nunca será de más).
Ahora vienen "mis locuras": el otro día nos tomamos de aperitivo unos chipirones en salsa americana, que la salsa estaba brutal… picantita, buenísima. Digo Ana, esto es una pena tirarlo, lo guardé en la nevera. Pues… para dentro.
Y… nos estábamos tomando hoy unos berberechos, caldito, también para dentro. ¿Por qué no? Es sabor.

Ahora estamos en este punto de la foto. Hasta aquí podríamos parar para luego acabar la comida en 5 minutos y servirla al momento. Seria buen momento para cocer un arroz o freír unas patatas de guarnición.

¿Rematamos? Vamos a ello. Salpimentamos el pescado y las gambas. Calentamos el sofrito del puerro y ponemos el pescado. Colamos aquí la nata apretando bien las cabezas en el colador para aprovechar todo el jugo, movemos (pilpileando) y dejamos cocer de 2-4 minutos dependerá del grosor del pescado. Añadimos las gambas y apagamos el fuego. Y… a disfrutar…

#7dias7pescados

DE LATA: canelones rellenos de atún en escabeche y verduras.

Quien no tenga una lata de atún o bonito en su casa, debería. Una pasta de lasaña o canelón… pues también ¿¿no?? Solo faltan unas verduras, unos tomates o una lata de tomate frito de calidad y poco más para comernos unos maravillosos canelones. Receta laboriosa, que no difícil y luego super agradecida. Son tres elaboraciones que luego acaban en una y estaban…

Ingredientes:

Pasta de canelón.

Para el relleno:
160 gr atún en escabeche (2 latas de las pequeñas).
80 gr atún en aceite o al natural (1 lata pequeña).
1 cebolla.
½ puerro.
2 dientes de ajo.
1 trozo pimiento rojo.
1 trozo pimiento verde.
2 trigueros.
1 trozo calabacín.
1 cucharada rasa de harina.
½ vasito de vino blanco (manzanilla, fino).
Sal y pimienta.
Aceite de oliva virgen extra Óleo Quirós.

Para la bechamel:
50 gr mantequilla.
50 gr harina.
500 ml leche entera.
Sal, pimienta y nuez moscada.

Para gratinar: queso rallado.

Preparación:

Comenzaremos por el relleno que es lo que más tardará. Para ello en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra ponemos los ajos picados, como siempre, para aromatizar el aceite. Cuando empiece a bailar añadimos la cebolla y el ajo cortado en brunoise. Mientras, picamos también en brunoise los pimientos y los agregamos. Id poniendo un punto de sal, la sal siempre se va añadiendo por productos, sino al final no calcularemos y no potenciará el sabor de los alimentos igual. Rehogamos 5 minutos y añadimos los trigueros troceados, 2 minutos más y por último el

calabacín. Ahora tenemos que dejar cocinar este conjunto hasta que esté bien pochado, que las verduras pierdan la dureza. Como en la foto ➔

En este momento he pensado que la "farsa" con el atún y el tomate iba a quedar muy liquida, por lo que he añadido una cucharada rasa de harina para dar más cuerpo, rehogamos bien para que no sepa añadimos el vino y dejamos que evapore. Escurrimos el atún de los líquidos, desmigamos sin hacerlo papilla, añadimos el tomate y dejamos cocinar 2 minutos más. Reservamos dejando que enfríe para rellenarlos más fácil.
En una cazuela baja y amplia, con bastante cantidad de agua y sal, seguimos las indicaciones del fabricante para la cocción y el tiempo para que quede "al dente". Las vamos sacando y las estiramos en un paño de algodón limpio.
Rellenamos los canelones y vamos poniéndolos en una fuente de horno donde hemos puesto el resto del tomate que nos ha sobrado de la lata.
Vamos con nuestra bechamel. En una cazuela o cazo amplio ponemos a fundir a fuego medio la mantequilla, añadimos la harina y rehogamos bien para quitar el sabor a crudo. Ponemos aproximadamente un vaso de leche y remover bien con la varilla al principio veréis que se hace una pasta y se queda algún grumo, no os asustéis añadimos un poco mas de leche sin parar de mover y cuando vaya cogiendo temperatura, si no paramos de trabajar, ira quedando lisa. Cuando vaya cogiendo textura, poned punto de sal, pimienta y nuez moscada trabajar hasta que tenga la temperatura deseada.

Activamos nuestro horno con la función Grill. Cubrimos los canelones de la bandeja con la bechamel y ponemos, en nuestra casa, bien de queso rallado. Gratinamos hasta que vemos el queso fundido y dorado y… a disfrutar…

Vocabulario:

Farsa: es una mezcla de ingredientes troceados y sazonados, que pueden estar crudos o cocinados, que se utiliza para rellenar otro alimento como carnes, pescados, aves, pastas o verduras. Los ingredientes que integran la farsa suelen ir amalgamados con algún tipo de salsa o grasa, para crear una masa compacta que permanezca en el interior de la preparación que queremos rellenar.

Al dente: En gastronomía se denomina al dente al estado de cocción de la pasta que, estando cocida, ofrece alguna resistencia al ser mordida. La pasta queda firme pero no dura. La denominación proviene del italiano, en el que la expresión significa, precisamente, "al diente".

#7dias7pescados

SALAZONES: pimientos rellenos de "tortilla de bacalao y gambas" con salsa vizcaína.

Nuevamente, mi cabeza. Os conté que las salazones también eran buenos aliados. Tenía en el frigorífico migas de bacalao para hacer alguna elaboración. En un principio iba a ser, o lo cogí, con la idea de hacer un bacalao dourado (me encanta) o una tortilla de bacalao estilo sidrería. Pero… abrí el armario del lateo y vi una lata de unos increíbles pimientos de piquillo (extremeños) que me descubrió mi amiga Mimi de España en la mesa (tienda que, si no conocéis, deberíais) son brutales! Ya tenía idea en la cabeza. Lo más fácil, haber hecho una farsa con el sofrito, el bacalao ponerle harina y leche o caldo. Pero no me apetecía, ayer hicimos ya bechamel y seguía con el huevo, la tortilla, el dourado… os presento una de mis locurillas muyyyyy rica.

Ingredientes:

1 lata de pimientos de piquillo.

Para la farsa de tortilla:
300 gr. bacalao salado (migas en este caso).
100 gr de gambas peladas (las tenía congeladas).
1,5 puerros.
1 patata pequeña.
1 diente de ajo.
2 huevos camperos.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva Virgen Extra ecológico Óleo Quirós.

Para la vizcaína:
400 gr tomate (yo natural triturado, no tenía tomates)
1,5 cebolletas medianas.
2 dientes de ajo.
1 rebanada de pan tostada
5 ñoras. (no tenía pimiento choricero)
1 guindilla.
Caldo de gamba.
Brandy.
Sal.
Aceite de oliva Virgen Extra ecológico Óleo Quirós

@cacocinas

Preparación:
Lo primero desalar el bacalao. Este que son trocitos, en nevera con abundante agua fría, 24 horas con 3 cambios de agua.
Como siempre vamos por partes. Veis en los ingredientes de la salsa que he puesto caldo de gambas… Tenía unos gambones congelados, saqué 3. En un cazo con un ajo, un poco de cebolla he rehogado bien las cabezas y las pieles, he mojado con la mitad del brandy, que evapore, dos vasos de agua y después el verde del puerro. Que cueza 20-30 min y

tenemos un caldo de gamba. Al tener tan poca agua, con esas tres cabezas y pieles queda un caldo concentrado y con sabor.

Ahora trabajamos a dos sartenes: por un lado, la salsa. En una sartén o cazuela ponemos los ajos y la guindilla troceados, con dos cucharas de aceite de oliva virgen extra, ya sabéis, cuando “baile” agregamos las cebolletas en brunoise y las ñoras troceadas con las manos. Rehogamos unos minutos. Añadimos la otra mitad del vasito de brandy. Ponemos el pan troceado con las manos y el tomate. Cocinamos bien, unos 5-10 minutos. Añadimos el caldo de gamba colado y dejamos cocinar. Rectificamos de sal.
Mientras en la otra sartén y con otras dos o tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra, ponemos el otro diente de ajo picado. Rallamos con un rallador grueso la patata pelada. Veréis que queda como una tortilla que a veces se pega, eso es lo bueno, id moviéndola, separándola, dándole vueltas... La he puesto por dar mas textura al relleno. Cuando esta dorada y hecha, agregamos el puerro en tiritas y rehogamos muy bien, que esté muy pochado y mezclando bien con la patata, la vais soltando e integrando con la cuchara de palo mientras se cocina. Ponemos el bacalao troceado o desmigado, mezclamos, apagamos el fuego, añadimos la gamba bien. Todo esto con su punto de sal y pimienta, pero probando que lleva bacalao. Batimos los huevos para tortilla (poco) y ponemos esta mezcla en caliente. Removemos bien.
Yo me he ayudado de una manga para rellenar los pimientos, es mucho más fácil. Así que ponemos este relleno en la manga y enfriamos para que coja cuerpo.

¿¿Rematamos?? Rellenamos los pimientos con la manga, trituramos la salsa. Ponemos los pimientos en una sartén o cazuela y cubrimos con la salsa caliente (a mi esta salsa no me gusta pasarla por un fino, solo bien triturada). Dejamos a fuego muy suave tapado. Al final porque si no me mataban le he frito una patata de acompañamiento. Y… a disfrutar…

#7dias7pescados

LOS CRUSTACEOS: gambones con curry de plátano.

Aunque el reto es pescados, me he atrevido, y creo que me entenderéis, al meterlo en este apartado. Buenos aliados para muchas elaboraciones. Dan mucho sabor a un caldo o sofrito para un arroz o guiso, por ejemplo. O simplemente para que sean el protagonista de una pasta o de este curry.
Esta receta es de la madre de mi novia, Ulla, sueca y estupenda cocinera. Un día me la hizo y me resulto muy curiosa y rica. Me dio la receta y yo la he hecho un poco siguiendo mis instintos.

Ingredientes:

Gambones/langostinos/gambas (lo que tengáis).
1/2 cebolla.
1 plátano.
1/3 pimiento rojo en tiras.
1/2 litro nata ligera.
1 cucharada curry.
1 pastilla caldo pollo.
1/2 cogollo lechuga.
1 vasito brandy.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva virgen extra Óleo Quirós.
Para guarnición:
Arroz
2 dientes de ajo.

Preparación:

Aquí empieza donde he metido mano yo a la receta de la "suegra", he pelado los gambones, he mirado las cabezas y he dicho… ¡esto no lo desaprovecho yo! En una cazuela ponemos dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, doramos las cabezas de los gambones (era lo que tenía yo en el congelador) cuando cambien de color, las aplastamos con la cuchara de madera y agregamos el vasito de brandy. Dejamos que evapore el alcohol, nos quedará un juguito de gamba como este ➔
Colocamos aquí el pimiento. Ulla, lo pone de bote, pero yo no tenía y si fresco, además pensé que el sofrito de pimiento con la gamba iría muy bien.
Enseguida se habrá consumido este líquido casi por completo y tendremos un aceite de gamba donde se pochará el pimiento con su punto de sal.
En una picadora trituramos la media cebolla junto con el plátano. Agregamos esta pasta al pimiento que ya estará medio cocinado, su punto de sal y pimienta, dejamos 5 minutos a fuego suave. Añadimos el curry, la pastilla de caldo, la nata y cocinamos sin que hierva. Cuando esté cremoso y tenga la textura deseada añadimos los puertos de los gambones salpimentados y sin intestino, yo tenía unas gambitas por ahí también congeladas y fueron para dentro también.
Rectificamos de sal y pimienta si fuera necesario. Apagamos el fuero y añadimos el cogollo de la lechuga en tiritas (le corté la punta mas verde para que no quedara "lamiosa"). Con el calor de la salsa se acabará de cocinar.
Cocemos un arroz blanco de acompañamiento y a… disfrutar…

#7dias7pescados

LOS AHUMADOS: rollitos de salmón en tres versiones.

En casa nos encantan los ahumados/marinados. Para mi el salmón y el bacalao, los preferidos. Aquí tenéis una idea ideal para una cena o para hacer unos aperitivos cuando vengan los amigos a casa, que ironía en estos días ¿verdad? Llegarán tiempos mejores para juntarnos y compartir.

Ingredientes:

Salmón Ahumado.
Pan de molde.

Para los de manzana:
Queso crema.
Manzana.
Perejil (me gusta con cebollino, pero no tenía).
Guarnición: cebolleta, perejil, limón, aceite de oliva virgen extra Óleo Quirós.

Para los de palitos de "cangrejo":
Surimi.
Queso crema.
Mayonesa.
Cebolleta.
Guarnición: surimi, mayonesa.

Para los de atún: ==========➔

Atún de lata en aceite.
Mayonesa.
Mostaza.
Salsa Perrins.
Soja.
Sriracha.
Guarnición: parte verde de cebolleta, aceite de oliva virgen extra Óleo Quirós.

Preparación:

De primero de aprendiz de cocina, para que lo hagan los niños. Mezclar ingredientes.

Los de atún: simplemente desmigamos la lata de atún en un cuenco y lo vamos a aliñar con parte del aliño de un tartar. Si os gusta el tartar o el steak, estos ingredientes los tenéis en casa seguro. Las cantidades de aliño son un poco al gusto, para mí: la punta de una cucharilla de mostaza (podéis ver cantidad en la foto), una cucharadita de perrins y otra de soja, 2-3 cucharadas de mayonesa y picante al gusto con la Sriracha. Mezclamos bien y reservamos.

Los de surimi: picar un poco de cebolleta a cuchillo muy fina y trocear los palitos de surimi. Mezclamos con parte iguales de queso crema y mayonesa y trabajamos bien.

@cacocinas

Los de manzana: Pelamos y partimos manzana en dados gruesos. En un cazo con una cucharada de aceite de oliva virgen extra, salteamos la manzana hasta que se deshaga. Que quede compotada, pero con sus propios azucares, sin añadir nada más. Cuando esté chafamos con la cuchara de palo o un tenedor y dejamos que temple.
Mezclamos a partes iguales manzana y queso crema con un poco de cebollino o perejil picado. Preparamos la guarnición que le va super bien. Esto picadillo lo hacía siempre mi padre en la playa para ponérselo a los pescados a la plancha, sobre todo al atún. Picamos finamente cebolleta y perejil, aliñamos con limón, aceite y sal.

Para montar los rollitos: cuadramos las lonchas de salmón recortando las puntas y aprovechándolas para ponerlas en el interior y nos quede una pieza rectangular o cuadrara. Rellenamos cada una con su farsa con la ayuda de una puntilla levantamos y enrollamos. Ahora podéis ponerlo entero en una rebanada de pan tostado para una cena o así. O podemos cortarlos en trozos y ponerlos a modo canapé. Colocamos a cada una su guarnición como en la foto y… A disfrutar…

Vocabulario:

Surimi: El surimi es una palabra de origen japonés que hace referencia al producto creado a partir de pescados de carne blanca.

Tartar: El tartar es una preparación de carne o pescado crudo picado fino, opcionalmente con condimentos o salsas.

Sriracha: es una sabrosa salsa picante originaria de Tailandia que básicamente se elabora con chiles rojos, ajo, vinagre, azúcar y sal.

#7dias7pescados

LA FRITURA: pescado frito en texturas con mayonesa de lima.

Si juntamos dos frases que me tengo muy aprendidas en el mundo de la cocina, sale la idea de ese plato. La mía: el mejor cocinero es que el trabaja el mejor producto y menos lo "estropea" y la de mi padre cuando no tenemos un producto de primera hay que "disfrazarlo".
El pescado que teníamos hoy no era el de **#ponunjulianentuvida,** los que me conocéis, sabéis quien es. Tenía una merluza y una rosada congelada. Con esta receta solo quiero que os quedéis con un par de cosas: los diferentes rebozados que podemos hacer para dar texturas y sabores (aquí hay solo una muestra de un largo etc..) y que uséis y aprendáis a hacer mayonesas de cosas, molan mucho. En este caso la de lima es espectacular para un pescado como este, pero la de soja me encanta para pescados, una de azafran para un gratinado, etc.…

Ingredientes:

Merluza.
Rosada.
Harina.
Huevos.
Fideos 00 rotos.
Copos de patata (pure de sobre).
Kikos triturados.
Sal.
Aceite de Oliva Virgen Extra Óleo Quirós.

Para la mayonesa de lima:
1 huevo.
1 lima.
1 vaso de aceite de girasol.
Sal.

Preparación:

Vamos a buscar cuatro texturas y cuatro sabores diferentes en dos pescados distintos. El más simple, la fritura andaluza. Para mi esta harina "Las Panaderas de Sevilla" es la mejor para freír pescado.
Hemos dejado descongelar lentamente el pescado en la nevera. Sacamos, secamos bien eliminando el resto de agua y salamos. Pasamos todo el pescado por harina y sacudimos con un cedazo para eliminar el exceso de harina. Separamos los pescados en cuatro partes.
Batimos dos huevos. Cogemos una de las partes del pescado la pasamos por el huevo, escurrimos y pasamos a los fideos, por ejemplo, apretamos ligeramente para que se queden bien adheridos. Hacemos lo mismo con otra parte y pasamos por los kikos, e igual con la otra por los copos de patata.
En una freidora o cazo con abundante de aceite de oliva virgen extra bien caliente, 170-180º C vamos friendo nuestro pescado de poco en poco y sin juntar los rebozados. Sacamos a una bandeja con papel absorbente.
Para hacer la mayonesa en un vaso de batidora cascamos un huevo. Ponemos un punto de sal, la ralladura de la lima y el zumo de media. Echamos el vaso de aceite. Metemos ahora la batidora de vaso hasta abajo del todo y activamos a máxima potencia. No mováis, no mováis, no mováis…. y ya podéis ir inclinándola a un lado y a otro para que vaya bajando y emulsionando el aceite. Ya podéis subir y bajar y mezclar todo bien, veréis como así nunca se os corta. Rectificamos de sal y/o lima si fuera necesario.

Servimos el pescado en una bandeja con la mayonesa al lado. Nosotros hoy lo hemos acompañado con unas patatas panadera. Y… a disfrutar…

Vocabulario:

1. **Cedazo:** Instrumento para cernir o cribar que está compuesto por un aro o un marco al cual está asegurado un cuero o un tejido agujereado o una tela metálica fina con el fin de separar lo más fino de la harina o de otras sustancias.

@cacocinas

#7dias7pescados

LA ENSALADA: cogollos de lechuga braseados con ventresca, anchoas y aliño de bilbaína.

Para el común de los mortales os sorprenderá, a amigos cocineros y avezados en este mundo, no os parecerá tan raro, pero de igual manera, si no lo conocéis, probadlo. Los cogollos o endivias a la plancha y con un refrito de ajos y guindilla ¡molan! Es darle un punto a una ensalada diferente y esto unido con una buena anchoa y una buena ventresca, puede convertirse en manjar.

Ingredientes:

Cogollos de lechuga.
Anchoas.
Ventresca.
Tomate.
Cebolleta.
Rúcula.

Para la bilbaína:
Ajos.
Guindilla.
Aceite de Oliva Virgen Extra, picual Óleo Quirós.
Vinagre de manzana o vino blanco.

Preparación:

Por un lado, vamos haciendo la bilbaína y por otro vamos montando nuestra ensalada. Pelamos y picamos los ajos, troceamos la guindilla. En una sartén con tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra ponemos los ajos y la guindilla desde frio, calentamos a fuego medio-fuerte. Cuando el ajo empiece a tomar un poco de color, apartamos del fuego y añadimos un buen chorreón de vinagre (al gusto) y una pizca de sal. Movemos bien para que se emulsione. Retiramos a un cuenco y dejamos templar.
En esa misma sartén sin limpiar, a fuego medio-fuerte, marcamos los cogollos partidos por la mitad.
Mientas podemos montar nuestra ensalada poniendo una base de laminas de tomate, la rúcula, la cebolleta… con un punto de sal. Colocamos los cogollos con la ventresca y las anchoas como más bonito nos parezca. Salseamos con la bilbaína y… A disfrutar…. Esta ensalada templada con el sabor del refrito, el picante de la guindilla y estos ingredientes, ¡¡me parecen una ensalada distinta y espectacular!!

#7dias7pescados

LA PASTA: espaguetis con salmón y eneldo.

Los ahumados nuevamente, fieles aliados en mi cocina. Ana, sueca encima… no os quiero contar más.
La pasta a todos nos gusta, pues esta, es más que nos gusta, nos encanta. La típica (con pescado) es la de lata de atún y tomate, yo no puedo con ella. Esta es muy fácil y sorprendente.

Ingredientes:

150 gr salmón.
200 gr espaguetis.
1 puerro.
½ litro de nata ligera.
10 gr mantequilla.
Eneldo (solo tenía seco).
Sal y pimienta.
Aceite de Oliva Virgen Extra, ecológico, Óleo Quirós.

Preparación:

Ponemos una olla con abundante agua con sal a hervir.
En una cazuela ponemos la mantequilla y la misma cantidad de aceite de oliva virgen extra y pochamos el puerro a fuego suave, dejamos que sude con un punto de sal. Mientras vamos cociendo la pasta.

Cuando el puerro esté "caído" y empiece a coger color añadimos la nata y el eneldo con punto de sal y pimienta. Vamos cocinando, removiendo, hasta que tenga la textura deseada, que esté cremoso. En este momento añadimos el salmón cortado en tiras anchas y removemos. No me importa, incluso me gusta que cuando coja calor, romper un poco el salmón con la cuchara. Cuando esté la pasta "al dente", sacamos y sin escurrir del todo volcamos en la salsa. Removemos, un poco mas de eneldo y… a disfrutar...